

# **MENGATASI KECEMASAN DALAM KONSEP JEAN PAUL SARTRE DENGAN TERAPI ZIKIR AL-MARAGHI**

Skripsi:

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Aqidah dan Filsafat Islam



Oleh:

**Salbiyah Madrijul Ulum**

**NIM: E91214051**

**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh :

Nama : Salbiyah Madrijul Ulum

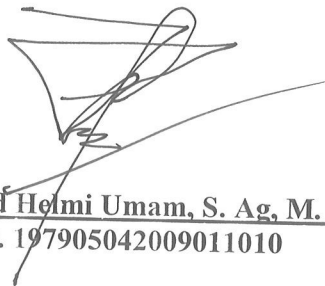
NIM : E91214051

Judul : Mengatasi Kecemasan Dalam Konsep Jean Paul Sartre Dengan  
Terapi Zikir Al-Maraghi.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 24 Juli 2018.

Pembimbing I



Muchammad Helmi Umam, S. Ag, M. Hum  
NIP. 197905042009011010

Pembimbing II



Syaifulloh Yazid, MA  
NIP. 197910202015031001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Salbiyah Madrijul Ulum ini telah dipertahankan di depan

Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 24 Juli 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Dekan



**Dr. Kunawi, M.Ag**

**NIP. 196409181992031002**

Penguji I

A handwritten signature in black ink, belonging to Muchammad Helmi Umam.

**Muchammad Helmi Umam, S.Ag. M.Hum**

**NIP. 197905042009011010**

Penguji II

A handwritten signature in black ink, belonging to Syaifulloh Yazid.

**Syaifulloh Yazid, M. A**

**NIP. 197910202015031001**

Penguji III

A handwritten signature in black ink, belonging to Dr. H. Khozi.

**Dr. H. Khozi, I/c, M.Fil.I**

**NIP. 197710192009011006**

Penguji IV

A handwritten signature in black ink, belonging to Fikri Mahzumi.

**Fikri Mahzumi, M.Fil.I**

**NIP. 198204152015031001**

## PERNYATAAN KEASLIAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Salbiyah Madrijul Ulum

NIM : E91214051

Fakultas/ Prodi : Ushuluddin dan Filsafat/ Aqidah dan Filsafat Islam

Judul Skripsi : Mengatasi Kecemasan Dalam Konsep Jean Paul  
Sartre Dengan Terapi Zikir Al-Maraghi.

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah  
hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

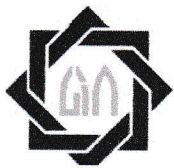
Surabaya, 24 Juli 2018

Saya yang menyatakan,



Salbiyah Madrijul Ulum  
NIM. E91214051





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Salbiyah Madrijul Ulum  
NIM : E91214051  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Aqidah dan Filsafat Islam  
E-mail address : Salbiyahmadrijululum@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi    ☐ Tesis    ☐ Desertasi    ☐ Lain-lain (.....)  
Yang berjudul :

Mengatasi Kecemasan Dalam Konsep Jean-Paul Sartre Dengan Terapi Zikir Al-Maraghi

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 Juli 2018

Penulis,

  
(Salbiyah Madrijul Ulum)



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Kegunaan Penelitian.....	11
G. Landasan Teori.....	12
H. Kajian Terdahulu.....	17
I. Metode	





# PENDAHULUAN

Manusia pasti mengalami konflik di antara berbagai aspek dalam kehidupannya, yang mengakibatkan timbulnya rasa cemas dan stres. Apalagi rasa cemas tersebut berasal dari masalah yang sama dan saat bersamaan. Kecemasan sendiri sangat berkaitan dengan rasa bersalah, kecemasan dapat terwujud dalam bentuk apapun, sehingga menimbulkan tanda peringatan mengenai sesuatu yang tidak beres dalam hidup manusia.<sup>1</sup>

Adanya gagasan tanda peringatan dalam hidup yang dapat dikatakan tidak beres. Berarti mencakup sesuatu yang sifatnya esensial tentang perasaan cemas, karena manusia mengimplikasikan sesuatu dekat dengan perasaan takut. Sebagai individu yang mampu merasakan. Karena adanya emosi merupakan suatu keadaan yang berkaitan dengan tubuh. Manusia dapat mengerti rasanya kegelisahan seperti,

<sup>2</sup>Ricky Emanuel, *Seri Gagasan Psikonalisis Kegellisahan* (Jogyakarta: Pohon Sukma, 2002), 4.

Kecemasan dapat diartikan juga sebagai reaksi yang dapat dialami oleh manusia dan tidak memandang siapa pun orang itu, tidak peduli jabatannya, keturunannya dan lain-lain. Namun cemas yang berlebihan apalagi sudah menjadi gangguan, akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Kecemasan dapat diartikan sebagai respon terhadap situasi tertentu yang mengancam. Namun dapat dikatakan hal yang normal sering terjadi pada perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Menurut perspektif Islam, kecemasan dapat merasuki manusia, baik secara individual maupun secara bersamaan, sejak manusia memiliki kesadaran, kecuali orang-orang yang dikasihi Allah dan diberi nikmat keimanan yang lebih, namun hanya orang-orang pilihanlah. Kecemasan psikologis akan terus meningkat

<sup>3</sup>Netti hartati, Zahrotun Nihayah, *Islam dan Psikologi* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004), 103.



<sup>5</sup>[http://etheses.uin-malang.ac.id/1474/6/08410096\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1474/6/08410096_Bab_2.pdf) di akses pada 18-03-2018.



Permasalahan yang terjadi adalah banyaknya dialektika yang membahas persoalan kecemasan manusia sehingga menggiring pada perdebatan panjang yang nyaris tidak berujung. Pada saat itulah para pemikir Islam maupun Barat ikut juga menyumbangkan pemikirannya dalam khazanah teologi Islam klasik ataupun dalam pemikiran teologi modern salah satunya yaitu Jean Paul Sartre.

Jean-Paul Sartre (1905- 1980) adalah salah satu pemikir yang paling berpengaruh Abad kedua puluh. Sebagai bapak filsafat eksistensial, dia juga seorang kritikus politik, moralis, penulis drama, novelis, dan penulis biografi dan cerita pendek.<sup>6</sup>

Kecemasan menurut Sartre disebabkan karena manusia terhanyut dalam urusan setiap harinya. Karena hidup manusia tidak lepas dari hidup orang lain, itulah sebab manusia merasa cemas.<sup>7</sup> Sartre menganggap orang lain adalah neraka, baginya orang lainlah yang membuat dirinya merasa cemas, dengan mengungkapkan mengenai kehadiran “diri” dihadapan orang lain sebagai kejatuhan

<sup>7</sup>Harun Hadiwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat 2* (Yogyakarta: Kanius, 1980), 172-173.

atau keruntuhan karena diri menjadi berubah di hadapan orang lain, dan menjadi murni obyek yang mereka temukan serta berurusan dengannya, seperti ketika mereka berurusan dengan entitas inderawi lainnya.<sup>8</sup>

Keadaan cemas itu ternyata tidak selalu terjadi. Hal ini disebabkan bahwa manusia telah larut dalam urusan sehari-hari dan interaksinya terhadap orang lain. Kemungkinannya tidak menjadi obyek reflektif. Manusia sadar bahwa perilakunya tergantung pada dirinya sendiri contoh, ketika manusia dalam keadaan sendiri tanpa orang lain dengan segala kepunyaannya manusia akan bahagia, karena tidak ada manusia lain yang mempunyai sesuatu lebih darinya serta tidak takut atas pandangan-pandangan diberikan orang lain terhadapnya. Sebaliknya jika manusia berada ditengah-tengah masyarakat dan tidak mempunyai kelebihan maka akan merasa cemas terhadap penilaian-penilaian yang diberikan orang lain. Sehingga kecemasan itu muncul jika manusia tidak mempunyai bekal ketika berinteraksi dengan orang lain.

Sartre menyadari bahwa dirinya satu-satunya sumber segala nilai dan makna, maka kecemasan pun muncul dalam hidupnya. Situasi ini membuat manusia tidak lagi melihat kebebasan dan ia menjahui kecemasan yang berarti pula menjahui kebebasan. Dengan demikian ketika orang dalam kecemasan, orang mencari keontentikan yang akan menjauhi kecemasan tersebut. Kecemasan tersebut

---

<sup>8</sup>Fuad Farid Ismail, Abdul Hamid Mutawalli, *Cara Mudah Belajar Filsafat Barat dan Islam* (Jogyakarta: IRCiSoD, 2012), 155.

<sup>9</sup>Dian Nur Anna, “Manusia yang bebas perspektif Islam terhadap pemikiran Sartre”, jurnal *Religi*, Vol. IX, No. 2. Juli (2013): 232-253, 243.





Berzikir dengan syarat penuh keyakinan dan memulainya dengan mendengar, membaca dan memahami serta menerimanya dalam artian tidak hanya terori saja melainkan juga butuh pelaksanaan dengan sungguh-sungguh seperti halnya shalat membaca al-Quran, maka dapat menurunkan kecemasan pada manusia. Dilakukan dengan hati ikhlas dan hanya penuh harap kepada Allah sehingga tidak ada lagi yang dipikirkan selain Allah serta kekuasaan-Nya. Semua itu salah satu bentuk keseimbangan antara pembelajaran dengan pelaksanaannya. Agar tercapainya suatu kedekatan antara hamba dan Penguasa.

## 1. Identifikasi Masalah

1. Timbulnya rasa ketidakpercayaan diri sendiri atas apa yang diperbuat.
2. Keyakinan yang tidak rasional ditunjukkan dengan persepsi diri terhadap orang lain, seolah-olah diri menyatakan bahwa orang lain tidak akan menyukainya.
3. Melemahnya keyakinan manusia yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah Swt. Sehingga terpuruk jika harapan tidak sesuai dengan kenyataan.
4. Adanya pengaruh zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan yang dapat mengurangi beban manusia.



## E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep kecemasan manusia terhadap penilaian orang lain, dan tanggung jawab yang dipikulnya menurut pandangan Jean Paul Sartre serta cara mengatasi kecemasan tersebut.
2. Untuk mengetahui cara mengatasi persoalan-persoalan kecemasan dalam konsep Jean Paul Sartre dengan terapi zikir al-Maraghi.

Penulis Berharap dalam skripsi ini dapat menambah wawasan tentang pemahaman pemikiran Jean Paul Sartre. Memahami konsep kecemasan manusia dalam berinteraksi dengan orang lain melalui penilaian-penilaiannya dan cara mengatasinya dengan terapi zikir al-Maraghi.

Penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang, terutama bagi penulis sendiri, sebagai pegangan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sesuai pemahamannya melalui tokoh-tokoh yang dikaji.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih keilmuan dalam bidang pemikiran Islam maupun Barat. Agar hasil penelitian ini betul-betul bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan, maka perlu dikemukakan kegunaan dari skripsi ini.



- a. Sebagai sumbangsih penulis untuk beradaptasi dalam mengembangkan pemikiran Jean Paul Sartre, khususnya pemikiran Islam dan Barat serta umumnya, dalam rangka upaya mengakrabkan masyarakat Islam dengan pengembangan ilmu pengetahuan.
- b. Bagi Peneliti, menambah wawasan dan pengetahuan penulis sehingga dapat mengembangkannya dengan lebih luas baik secara teoritis maupun praktis.
- c. Menyediakan penjelasan ilmiah konsep zikir dapat digunakan sebagai solusi problem manusia modern, sehingga manusia diharapkan mampu memahami makna zikir itu sendiri.
- d. Sebagai bentuk konsep yang mampu memberikan suatu penjelasan dan pemahan yang mudah diterima bagi semua orang, terutama bagi penulis sendiri

## **F. Landasan Teori**

### **1. Kecemasan**

Cemas berasal dari bahasa latin “*anxius*” dan dalam bahasa Jerman “*anGst*” kemudian menjadi “*anxiety*” yang berarti kecemasan, merupakan suatu kata yang digunakan oleh Freud untuk menggambarkan suatu efek negatif. Sedangkan kecemasan secara umum dapat diartikan kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu serta tidak berdaya.<sup>13</sup>

<sup>13</sup>[http://etheses.uin-malang.ac.id/1474/6/08410096\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1474/6/08410096_Bab_2.pdf) di akses pada 18-03-2018.

Salah satu gagasan kontroversialnya sangat terkenal yang termuat dalam pernyataan” *Neraka adalah orang lain*”. Terdapat kesan bagi Sartre, kehadiran orang lain adalah sumber malapetaka bagi seorang subyek. Kehadiran orang lain, dengan tatapannya sungguh membuat seseorang tidak bebas, selalu diikuti dengan rasa cemas, khawatir, terutama dengan penilaian dan pandangan terhadap dirinya. Implikasinya relasi manusia dengan yang lain selalu dilihat sebagai yang penuh dengan racun, tidak ubahnya seperti di Neraka.<sup>15</sup>

<sup>15</sup>Setyo Wibowo, Majalah Driyarka, *Filsafat Eksistensialisme Jean Paul Sartre* (Yogyakarta: Kansius, 2011), 167.

Ketidaksanggupan manusia untuk melepaskan diri dari penilaian-penilaian yang diberikan oleh orang lain, diungkapkan oleh Sartre melalui “tatapan” (*look*). Realita yang terjadi manusia selalu memberikan penilaian terhadap orang lain dan sebaliknya orang lain pun memberikan penilaian terhadapnya. Sehingga dalam kesehariannya manusia akan selalu berinteraksi dengan manusia lainnya, baik suka atau tidak semua tetap akan dijalani dengan pilihannya, selalu menjadi orang yang melihat dan dilihat, yang tidak jarang membuat manusia mengalami keterasingan dan ketelanjangan di hadapan orang lain.<sup>16</sup>

## 2. Zikir

Zikir secara umum ditinjau dari segi bahasa dapat diartikan (ذِكْرٌ) atau dari segi etimologi, yaitu mengingat. Sedangkan secara istilah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian terhadap Allah.<sup>17</sup> Kemudian berkembang, dengan mengingat dapat mengantarkan lidah menyebutnya, demikian juga dengan lidah dapat mengantarkan hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut.<sup>18</sup>

Sedangkan al-Maraghi memaknai zikir secara bahasa *Aẓ-ẓikru* dapat diartikan kemuliaan.<sup>19</sup> Namun juga dapat diartikan mengingat, yang

<sup>16</sup>Ibid., 178

<sup>17</sup>Ismail Nawawi, *Risalah Dzikir dan Do'a Penerobos Tirai Rahasia Illahi (Tinjauan dari Sudut AqidahFiqih dan Tasawuf)* (Surabaya: Karya Agung: 2008), 104-105.

<sup>18</sup>Ahmad Bangun Nasution, Rayani Hanum Siregar, *Akhlaq Tasawuf Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasian Disertai Biografi dan Tokoh-tokoh Sufi* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 76.

<sup>19</sup>Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Jilid 23* (Semarang: Toha Putra, 1983), 169.

Manfaat dan faedah dari zikir sangat banyak tercantum dalam al-Qur'an salah satunya adalah sebagai ketentraman hati menurut al-Maraghi.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

<sup>21</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-maraghi Jilid 1* (Semarang: Thoha Putra, 1985), 171.

Seperti yang terdapat pada ayat di atas surat Ar-Ra'd ayat 28 salah satu fungsi zikir dalam shalat sebagai penawar paling mujarab untuk kesehatan jiwa, rohani dan fisik manusia serta memberikan ketenangan batin manusia. Sehingga selain berzikir mengucapkan kalimat-kalimat Allah seperti lafad ini.

<sup>22</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Cahaya Qur'an), 252.

<sup>23</sup>Khoirul Umam, "Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82), 49.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mencoba melakukan sebuah tinjauan pustaka demi mengetahui beberapa keorisinilitas penelitian yang akan dilakukan atau aspek sama dengan tema yang penulis gunakan. Hal ini berguna untuk mengantisipasi kesamaan dalam memilih topik pengkajian, juga sebagai bahan pertimbangan dalam membuat sebuah penelitian yang lebih baik lagi.

2. Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa SMA di Man 1 Yogyakarta. Pembahasan dari skripsi ini tentang kecemasan pada keadaan emosi yang tidak menyenangkan, perasaan takut dan gelisah pada saat menjelang Ujian Nasional. Bisa berupa emosi seperti tegang, atau pikiran-pikiran negatif, dapat

<sup>24</sup>Diana, Mella Yussafina, " *Eksistensialisme Jean Paul Sartre Dan Relevansinya Dengan Moral Manusia* " (Skripsi--UIN Walisongo Semarang, 2015).

menimbulkan gejala fisiologis seperti sakit perut, tekanan darah naik, detak jantung meningkat, juga berupa behavioral seperti menghindari situasi tertentu yang akan dihadapi. Adapun intensitas zikir adalah kekuatan atau tingkatan, kesungguhan serta giatnya seseorang dalam mengingat Allah secara optimal berdasarkan frekuensi, durasi dan volume.<sup>25</sup>

3. Penelitian dengan judul “*Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi penafsiran terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82*”. Dalam penelitian ini berisi tentang pengertian zikir secara umum, baik sufi ataupun kalangan mufassir al-Qur’an, dan ayat al-Qur’an yang menerangkan tentang zikir dan telah ditafsirkan oleh al-Maraghi. Zikir digunakan sebagai jalan untuk mendekat diri seorang hamba dengan Sang Penciptanya, selain itu di dalamnya juga menjelaskan beberapa tujuan dari zikir itu sendiri. Zikir digunakan sebagai ketentraman hati manusia ketika mengalami berbagai masalah dalam hidupnya, selain itu dapat digunakan sebagai obat dalam segala penyakit manusia, baik penyakit luar maupun penyakit dalam.<sup>26</sup>

Sedangkan dalam skripsi ini penulis lebih menekankan pembahasannya mengenai kecemasan manusia terhadap penilaian orang lain dan beban yang dipikulnya, adanya interaksi dengan orang lain timbullah suatu kecemasan dalam pemikiran Sartre. Namun manusia tidak sanggup dan melarikan diri

---

<sup>25</sup>Nertyas, Kurniasari, “*Hubungan Antara Intensitas Zikir Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa SMA di MAN 1 di Yogyakarta*” (Skripsi---UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

<sup>26</sup>Khoirul Umam, “*Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82*” (Skripsi—Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011).



dalam menghadapi kecemasan itu. Karena dalam mengatasi kecemasannya cara Sartre kuranglah baik, maka penulis menghadirkan al-Maraghi beserta tafsirnya, bagaimana kecemasan itu, dapat diatasi dengan terapi zikir al-Maraghi melalui kalimat-kalimat Allah. Seperti tahlil, tahmid takbir dan lain sebagainya. Dan merenungkan segala kekuasaan-Nya. Jika semua itu sudah berhasil, maka hati seseorang akan tenang dan lebih dekat dengan Allah, kecemasan yang dirasakannya pun telah sirna.

## H. Methode

Setiap kegiatan yang bersifat ilmiah, memerlukan adanya suatu metode yang sesuai dengan masalah yang dikaji, karena metode merupakan cara bertindak agar kegiatan penelitian bisa dilaksanakan secara rasional dan terarah demi mencapai hasil yang maksimal.<sup>27</sup> Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah.

## 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *library research* (penelitian kepustakaan) karena sasaran utama penelitian ini adalah buku-buku dan literatur-literatur yang terikat dengan pembahasan mengenai kecemasan, Jean Paul Sartre dan al-Maraghi. Karena jenis penelitian ini adalah *library research* (penelitian kepustakaan), maka teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah

<sup>27</sup>Anton Bakker, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992), 10.



metode dokumentasi, dengan memperoleh data dari benda-benda tertulis seperti buku, majalah, jurnal, dokumen.<sup>28</sup>

## 2. Metode penelitian

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif. Tujuannya melukiskan secara sistematis fakta atau karakteristik populasi tertentu atau bidang tertentu secara faktual dan cermat.<sup>29</sup> Tentang pemikiran atau teori dari Sartre maupun al-Maraghi.

### 3. Sumber Data

Dalam pembahasan skripsi ini menggunakan sumber data yang terbagi menjadi sumber data primer dan sumber data skunder, yang perinciannya sebagai berikut:

### a. Sumber Data Primer

Sumber primer adalah sumber yang berasal dari tulisan buku-buku yang berkaitan langsung dengan pembahasan yang dikaji. Sumber utama penelitian ini adalah buku utama yaitu, Jean-Paul Sartre Psikologi Imajinasi, Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre, Jean-Paul Sartre Seks dan Revolusi, Jean-Paul Sartre Pengantar Teori Emosi. Ahmad Mustafa al-Maraghi dengan karyanya tafsir al-Maraghi jilid 7, 11 dan jilid lainnya.

<sup>28</sup>Fadjrul Hakam Chozin, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah*, (Ttp: Alpha, 1997), 66.

<sup>29</sup>Ibid., 59.



Sartre tentang kecemasan dan cara al-Maraghi menyikapinya dengan zikir secara sistematis dengan menggunakan metode deskriptif ini agar mudah dipahami.

- c. Metode deduktif, yaitu pemecahan masalah didasarkan atas berpikir rasional dan melalui telaah kepustakaan.<sup>32</sup>
- d. Analisis, metode ini digunakan untuk penganalisisan atau pemeriksaan secara konseptual mengenai makna yang terkandung dengan seobyektif mungkin.<sup>33</sup> Jalan yang dipakai untuk mendapatkan ilmu pengetahuan ilmiah dengan mengadakan perincian terhadap obyek yang diteliti, dan cara penanganan terhadap suatu obyek ilmiah tertentu dengan jalan memilah-milah antara pengertian yang satu dengan pengertian yang lain, untuk sekedar memperoleh kejelasan mengenai halnya.<sup>34</sup>
- e. Metode logitis, yaitu metode yang menggunakan cara pikir rasional dan dapat dipertanggungjawabkan keorisolannya. Melalui pemikiran-pemikiran para tokoh dan dikembangkan secara rasional dan dapat diterima.<sup>35</sup>

---

<sup>32</sup>Fadjrul Hakam Chozin, *Panduan Penulisan Maklah Tugas* (Surabaya: Qisthos Digital Press, 2012), 3.

<sup>33</sup>Leuis O. Kattsoff, *Pengantar Filsafat*, ter. Soejono Soemargono, dari *Element Of Philosophy* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1992), 19.

<sup>34</sup>Sudar, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1997), 59.

<sup>35</sup><https://barudakgudang.wordpress.com/2009/07/22/sekilas-tentang-logistik/>, di akses pada 06-07 2018

Dalam menguraikan pembahasan penelitian ini, diperlukan suatu sistematika agar memudahkan dalam penelitian maupun memudahkan dalam memahami pembaca. Sistematika pembahasan pada skripsi ini terbagi menjadi lima bab, dengan rincian sebagai berikut:

**BAB II:** Mengenai riwayat tokoh yaitu Jean Paul Sartre berupa karya-karyanya, dan paling pokok yaitu tentang pemikirannya mengenai kecemasan manusia dalam berinteraksi dengan orang lain. Adanya interaksi dengan orang lain, menimbulkan penilaian-penilaian yang membuatnya resah, kegelisah, cemas.

**BAB IV:** Yaitu berupa pandangan Jean Paul Sartre tentang kecemasan atas beban yang dipikul, dan penilain-penilaiannya manusia serta cara mengatasi dengan terapi zikir al-Maraghi.

**BAB V:** Pada bab terakhir penutup, di dalamnya mengenai kesimpulan dan saran-saran. Sekaligus refleksi terhadap pemikiran yang telah dipaparkan ataupun dijelaskan sebelumnya dari bab-bab di atas. Sekaligus berbagai buku yang dijadikan rujukan yaitu daftar pustaka.

# JEAN PAUL SARTRE

Jean Paul Sartre filsuf lahir pada 21 Juni di Paris 1905.<sup>36</sup> Seorang filsafat eksistensialis, yang menekuni berbagai bidang di antaranya yaitu, sebagai novelis, pengarang drama, cerpenis, kritikus budaya, dan jurnalis politik terkemuka di Prancis. Sartre belajar di Ecole Normale Superieure (1924-1929). Kemudian menjadi guru besar filsafat di Le Havre, dan Sartre Pergi ke Berlin untuk mempelajari Filsafat Edmun Husserl dan Martin Heidegger pemikirannya pada eksistensi manusia (*Dasein*). Sartre sangat terkenal dengan pemikirannya tentang “eksistensi mendahului esensi” pengabungan semua tema eksistensialisme ateistik yaitu di dalamnya termasuk tentang adanya “*Angst*” (kecemasan mendalam).<sup>37</sup>

<sup>37</sup>Jean Paul Sartre, *Pengantar Teori Emosi* (Yogyakarta: Jendela, 2002), 82.

Charles Schweitzer, di Meudon mereka tinggal di sana selama empat tahun, setelah itu pindah ke Paris.<sup>38</sup>

*Les most* (1964) (Kata-kata) adalah buku yang dianggap oleh para kritisi salah satu puncak dalam karya Jean Paul Sartre. Buku yang menceritakan Sartre ketika dibimbing oleh kakeknya. Sehingga Sartre dengan giat mengasah bakatnya sebagai pengarang. Kakeknya beragama Kristen Protestan, tetapi setuju apabila anak-anaknya dididik dalam agama istrinya, Louise Guillemin, yaitu agama Kristen Katolik.<sup>39</sup>

Jean Paul Sartre dibesarkan dengan agama Katolik yang taat. Kakeknya menertawakan segala ajaran diberikan kepada Jean Paul Sartre oleh istrinya, dan Louise Guillemin bersikap acuh tanpa memperdulikan suaminya. Sartre lebih tidak percaya lagi akan adanya Tuhan sejak umur 12 tahun. Sartre lebih fokus pada sastranya yang membuat ia menjadikan sebagai agama barunya dan bercerita pada umur delapan atau Sembilan tahun ia bercita-cita menjadi pengarang besar. Waktu itu pengarang besar dapat disebut sebagai *misunderstood* suatu kehidupan yang mengabdikan pada kesusastraan. Ia memerlukan waktu lama hingga ia sadar bahwa kesusastraan keliru telah dijadikan sebagai agama.<sup>40</sup>

Umur 10 tahun lebih empat bulan (periode yang di gambarkan dalam *Kata-Kata*) Sartre diberi pengajaran di rumah. Ia hidup di tengah-tengah orang dewasa,

---

<sup>38</sup>T.Z. Lavine, *Petualangan Filsafat dari Socrates ke Sartre*, terj. Andi Iswanto dan Deddy Andrian Utama (Yogyakarta: Jendela, 2002), 323.

<sup>39</sup>K. Bertens, *Filsafat Barat Kontemporer Prancis jilid II* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), 81.

<sup>40</sup>*Ibid.*, 83

Jean Paul Sartre berkenalan dengan Simon de Beauvoir, mahasiswa filsafat di Universitas Sorbonne. Pertemuan itu menjadikan mereka bersahabat dan menjalin kasih tanpa harus menikah. Simon de Beauvoir beranggapan dengan perkawinan dianggap sebagai lembaga borjuis. Walaupun bukan dalam pernikahan, hubungan keduanya jujur, terbuka, suatu hubungan yang membuat individu tetap bebas.<sup>42</sup>

<sup>42</sup>Paul Strathern, *90 Menit Bersama Sartre* (Jakarta: Erlangga, 2001), 22.

Pada tahun 1931 Sartre menjadi guru filsafat di Lycee berturut-turut di Le Havre, Laon dan Paris. Sartre pada waktu itu berkenalan dengan fenomenologi Husserl, tahun 1933-1934 ia mendapatkan kesempatan untuk mempelajari filsafat Husserl lebih mendalam pada Lembaga Prancis di Berlin. Setelah kembali dari Le Havre ia menulis suatu artikel yang panjang berjudul *La Transcendence de l'ego* (1936) hasil studinya di Berlin dan sejak Sartre menafsirkan Fenomenologi Husserl dengan kenyataan filsafat dijadikan sarana untuk mengungkapkan realitas dan pengalaman yang konkret. Psikologi adalah bidang pertama di mana Sartre menerapkan pemikirannya tentang Fenomenologi, khususnya mengenai fantasi dan emosi.<sup>44</sup>

Pada tahun (1929-1931) Sartre sudah menempuh semua studinya dan memenuhi wajib militernya. Setelahnya itu ia dipanggil untuk masuk ketentaraan, Sartre mendalami makna kebebasan manusia dalam suatu abad yang dibayangi

<sup>45</sup>Ibid., 85.



Pada tahun 1940 di tahan sebagai tahanan perang. Dalam penjara Sartre tidak diam saja, melainkan ia selalu menulis dan mengarang sebuah drama tentang peristiwa Natal. Sartre menyebut dramanya sebagai ekspresi di karena mengisahkan perang ke Dunia II waktu itu. Pada tahun 1943 Sartre mampu menerbitkan karyanya bersamaan dengan perang Dunia II, karyanya berjudul *L'etre et le neant. Essai d'ontologie phenomenologique* (Ada dan ketiadaan. Percobaan Suatu Ontologi Fenomenologis). Buku ini mengalami sukses besar pada waktu perang Dunia II. Sehingga Sartre disebut sebagai bapak eksistensialisme. Tidak berhenti pada karya awalnya, pada karyanya yang membuatnya sukses dan populer yaitu buku berjudul *L'existentialisme est un humanism* (1946) (Eksistensialisme sama dengan suatu humanism). Pada buku ini Sartre berusaha menyingkirkan pemikiran-pemikiran kaum komunis dengan beratnya menolak aliran eksistensialisme.<sup>47</sup>

<sup>46</sup>Jean Paul Sartre, *Seks dan Revolusi* (Yogyakarta: Narasi dan Pustaka Prometheus, 2016), 257.

[illegible]

<sup>50</sup>Gerald Jones, Daniel Cardinal, *Jeremi Hayward Existentialism and Humanism Jean-Paul Sartre Philosophy in Focus* (London: Penguin Books, 2003), 5.

Pada tahun 1966 Sartre bergabung pada suatu lembaga yaitu *International Tribunal Against War Crimes In Vietnam* yang telah didirikan oleh filsuf Inggris termasyur, Lord Bertrand Russell, suatu lembaga pengadilan menyelidiki kejahatan-kejahatan yang dilakukan tentara Amerika di Vietnam, dengan menggunakan norma-norma yang diterapkan oleh negara-negara demokratis untuk menyelidiki kejahatan-kejahatan peran Nazi Jerman di pengadilan Nuremberg tahun 1946.<sup>52</sup>

Pada tahun 1973 Sartre ingin menerbitkan surat kabar baru, berisi tentang memperjuangkan kaum buruh atau proletar. Nama yang digunakan adalah

<sup>53</sup>Ibid., 89.

Empat hari setelah pemakamannya telah menarik perhatian spontan dari orang-orang masa pengikutnya yang berjumlah 25.000 orang. Dengan melakukan iring-iringan melewati kafe-kafe yang pernah disinggahi Sartre semasa hidupnya untuk menulis beberapa karya terbaik. Para penghuni Left Bank, yang mendapat sebutan sebagai orang-orang yang tidak sopan di dunia, harus memberikan penghormatan terakhir terhadap pahlawan mereka yang tidak sopannya mengalahkan mereka yaitu Sartre.<sup>55</sup>

<sup>54</sup>K. Bertens, *Filsafat Barat Kontemporer Prancis*, 89.  
<sup>55</sup>Paul Strathern, *90 Menit Bersama Sartre*, 76.

### 1. Karya dalam bidang filsafat dan psikologi

- [illegible]











mungkin ada rasa benci dan permusuhan pada hakikat seharusnya bukanlah cinta.<sup>58</sup>

Menurut Sartre dalam segala perjumpaanya manusia dan pergaulannya selalu merendahkan orang lain untuk dijadikan obyeknya. Menjadikan obyek sama halnya dengan menjadikan barang untuk kepentingannya, kesenangannya dan kepuasannya sendiri. Tujuan manusia dalam semua perjumpaannya dengan sesama manusia, Sartre melukiskan sebagai *regard* (pandangan) hendak merendahkan dirinya menjadi obyeknya, adanya perasaan merasa rendah, bimbang, malu dan lain-lain. Hal ini terjadi kerana adanya *regard* (pandangan) menjadikan dirinya menjadi obyek, sebaliknya manusia mencoba mengobyeknya manusia lain. Hidup bersama seperti ini dapat disebut mencoba memandang tanpa dipandang, mencoba memukul tanpa dipukul. Jadi tidak heran jika manusia sering mengintip, incar-mengincar, rebut-merebut dan saling mengobyekkan (*L'enfer c'est Les autres*).<sup>59</sup>

Sesuai penjelasan di atas, adanya kebersamaan menimbulkan dua kecenderungan. Pertama, anggapan bahwa manusia bisa taat kepada orang lain, dengan membuat dirinya sebagai obyek. Kedua, manusia bisa bertindak sebagai subyek seperti: benci, marah, sadis dan seksualitas. Sehingga timbulnya relasi dengan sesama manusia dan menjadikan manusia sebagai neraka (*l'enfer*). Sartre berkata, tidak sanggup menerima sesama subyek

---

<sup>58</sup>Mahmuddin Sirregar, "Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre", *Yurisprudencia* Volume 1 Nomor 2 Desember (2015), 43.

<sup>59</sup>Ibid.,

Tampilan orang lain sangat membahayakan eksistensiku “Kata Sartre”, karena orang lain manusia takut diamati, mengatakan pendapatnya dengan cara apapun sehingga menjadikan diriku obyek baginya yang jatuh dan manusia dapat menjebak orang lain lebih awal. Itulah manusia lebih utama menjebak dapat dikatakan sebagai pemenang. Pada dasarnya manusia tidak mau dijadikan obyek namun itu tidak mungkin, perjumpaan di antara keduanya memiliki hubungan “*For it self*” sehingga ketika adanya pertemuan keduanya sudah terkebiri kepribadiannya dan kejasmanian (ketubuhan) dijadikan obyek pengamatan. Jika kedua orang itu saling sadar akan bebas. Menurut versi Sartre, bila di antara salah satunya dapat membebaskan diri dari tatapan orang lain, dengan menatap balik akan timbul konflik, orang lain adalah “dia” bukan “aku”. Sehingga manusia tidak pernah mengalami kedamaian jika bertemu dengan sesamanya.<sup>61</sup>

<sup>61</sup>Muzairi, “Kebebasan Manusia dan Konflik Dalam Pandangan Eksistensialisme Jean-Paul Sartre”, *Esensia* Vol. XIII No. 1 Januari (2012), 58-59.

## 2. Keterlemparan

### a. Kejelekan Diri

Ketika ayahnya meninggal ibu Sartre mengajak Sartre kecil ke rumah kakeknya, mereka hidup dengan bahagia. Sartre berlimpah pujian karena ketampanannya dengan rambut pirang menjadi pusat perhatian dari orang lain dan keluarganya. Suatu saat kakeknya mengajak ia ke tukang cukur rambut, seperti biasanya sebelum ke tukang cukur Sartre sangat tampan. Namun sepulangnya Sartre tidak lagi tampan rupanya menjadi kodok membuat semua keluarganya terkejut terutama ibunya.

Sartre saat itu menyadari betapa ia sangat “jelek” pengalamannya semasa kecil menurutnya sangat fatal, karena selain matanya juling perawakannya mirip dengan kodok. Berbanding terbalik, semula ia adalah perayu handal dengan kedaannya menawan, namun semua itu tidak bertahan lama, ia sadar keadaannya sekarang tidak seperti dulu lagi. Pandangan orang lain yang awalnya membuat ia seperti di surga kemudian menjadi neraka. Tatapan orang lain dan keluarganya membuat Sartre sadar bahwa ia seperti kodok serta menjadikan Sartre lebih sadar eksistensinya jelek. Jadi eksistensi lahir dari tatapan mata orang lain. Dengan begitu Sartre menyalahkan orang lain, menurutnya orang lain dan tatapannya membuat ia terlempar dan orang lainlah yang mengurangi kebebasan dirinya.<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup>A. Setyo Wibowo, Majalah Driyarkara, *Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre* (Yogyakarta: Kansius, 2011), 26.

Menurut Sartre dunia dan ibunya telah dicuri serta dirampas oleh bapak tirinya yaitu Josep Mancy, selain itu Sartre juga diasingkan ke tanah yang bahaya di La Rochelle. Bapak tirinya itu selau memaksa kehendaknya kepada Sartre. Contoh Josep Mancy menyuruh Sartre mengerjakan latihan Geometri dan Aljabar, jika Sartre tidak bisa, akan berakhir dengan tamparan. Karena kelemahannya Sartre harus menerima penghinaannya dari bapak tirinya, banyak ejekan yang diberikan kepada Sartre salah satunya yaitu bahwa Sartre adalah anak bodoh, padahal ia sebelumnya mendapat pujian dari keluarga bahwa ia anak pintar sekarang runtuh berantakan. Figur Joseph Mancy membuat Sartre terpuruk Sartre dengan penghinaan, yaitu Sartre kecil bodoh. Seperti halnya diterbangkan setinggi mungkin lalu dijatuhkan ke dalam jurang yang terjal. yang akhirnya membuat Sartre tetap terpuruk dengan semua penghinaan ayah tirinya<sup>63</sup>

### 3. Manusia dan situasi dunianya.

Manusia tidak akan bisa lepas dari dunia, karena ia sadar bahwa hidup di dunia, dan mampu menginsafi segala kemungkinan-kemungkinan yang datang kepadanya. Bagi Jaspers dan Heidegger, situasi-situasilah yang dapat menentukan pilihan selanjutnya manusia membuat pilihan dari kemungkinan-kemungkinan yang datang kepadanya.

Manusia akan menyadari bahwa dunia dan eksistensinya bukan sesuatu yang tetap, realitasnya semua akan berubah. Maka manusia akan diliputi oleh berbagai rasa yaitu, mengalami kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, keterasingan, kehampaan dan keputusasaan. Karena dalam dunia manusia tergantung pada kepenuhan wujud dan ketiadaan. Ketika manusia merasa ia tidak dapat mengatasi segalanya, ia akan merasa terlempar di dunia dan bertanggung jawab terhadap nasibnya sendiri. Namun di sisi lain manusia sadar bahwa ia adalah makhluk yang mempunyai keterbatasan, serta harapan yang tidak pasti disebut sebagai hal yang absurd. Manusia akan mengalami kegagalan demi kegagalan, antara waspada atau sesuatu yang didambakan dengan keinginan serta kehampaan dunia.<sup>64</sup>

Pada dasarnya manusia dan situasinya bukanlah sesuatu yang sudah terjadi begitu saja, dan bukan subyek yang absolut, melainkan manusia adalah makhluk yang realitanya sadar telah muncul di dunia dalam dimensi ruang dan waktu. Manusia benar-benar sadar dalam arti yang penuh, bahwa ia

---

<sup>64</sup>Muzairi, *Eksistensialisme Jean Paul Sartre Sumur Tanpa Dasar Kebebasan Manusia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 55.



<sup>67</sup>Driyarkara, *Karya Lengkap Driyarkara Esai-Esai Filsafat Pemikir yang Terlibat Penuh dalam Perjuangan nya bangsanya* (Jakarta: Gramedia, 2006), 1302.



rasa sakitnya itu. Karena manusialah yang mampu membuat eksistensinya, maka tidak ada satupun orang lain yang disalahkan atas apa yang diperbuat, karena segalanya telah ditentukan sendiri dan tanggungjawab pun dipikulnya sehingga manusia merasa cemas dengan tindakannya.<sup>68</sup>

Kecemasan masa lalu, yaitu seorang pelacur telah mengambil keputusan akan taubat tidak bekerja sebagai pelacur lagi. Tetapi keesokan hari wanita itu berada lagi di tempat pelacuran. Wanita itu teringat akan keputusannya hari sebelumnya dan menginsafi bahwa “ketiadaan” memisahkan dia dari masa lampaunya, dia merasa sebelumnya tidak pernah ada keputusan sebelumnya dan merasa cemas karena keputusan kemarin dirasanya tidak efektif.<sup>69</sup>

Kecemasan menyatakan kebebasan seperti rasa muak menyatakan “Ada”. Cemas yang disebabkan oleh suatu hal, tidak mudah dihilangkan layaknya benalu yang senantiasa dalam kesadaran manusia. Karena cemas adalah pemahaman reflektif tentang diri “saya” sebagai bebas. Ketika seseorang keluar dari kodratnya ia akan merasa cemas, sadar tanggung jawab yang ditanggungnya.<sup>70</sup>

Berbeda dari Sartre, Freud melihat dalam sistem kepribadian kecemasan merupakan hal yang terpenting pada suatu landasan dan pusat dari

---

<sup>68</sup>K. Bertens, *Filsafat Barat Kontemporer Prancis*, 97.

<sup>69</sup>Ibid., 98

<sup>70</sup>Putri Dyah Wahyu Puspitasari, “Kepribadian Tokoh Utama Viktor Larenz Dalam Roman *Die Therapie* Karya Sebastian Fitzek Teori Psikoanalisis Freud” (Skripsi—Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), 85.



perkembangan perilaku neurosis dan psikosis. Freud membagi kecemasan menjadi tiga yaitu, Kecemasan Realitas atau Obyektif (*Reality or Objective Anxiety*) suatu kecemasan yang disebabkan karena adanya ketakutan yang dapat mengancam pada dunia nyata dan sangat berbahaya seperti kebakaran, kecelakaan dan lain-lain.<sup>71</sup>

Sedangkan kecemasan Neurosis (*Neurotic Anxiety*) kecemasan ini bersangkutan dengan masa kecil, pada konflik dan realitas pada masa kecil. Contoh seorang anak mengalami hukuman dari orang tuanya yang berlebihan sehingga mengekspresikan implus seksual atau agresifnya yang menimbulkan ketakutan untuk berkembang karena ada harapan memuaskan implus keinginan yang terkuat pada hal tertentu. Ketiga yaitu kecemasan moral yaitu kecemasan yang ditimbulkan rasa takut akan suara hati individu sendiri, sehingga ketika manusia melakukan atau melanggar norma yang ada di dalam masyarakat, maka perasaan malu, perasaan bersalah menyertai kecemasan moral, serta dirasa dalam hati individu.<sup>72</sup>

Menurut Triantoro Safarian kecemasan adalah (anxiety) merupakan suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan-ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah, atau bisa juga muncul dari ketidadaaan rasa aman.<sup>73</sup>

---

<sup>71</sup>Ibid.,

<sup>72</sup>Andri, Yenny Dewi P, "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan", Maj *Kedokt Indon*, Volum: 57, Nomor: 7, Juli (2007), 235.

<sup>73</sup>Triantoro Safaria, *Autisme* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005), 33-34.

### 3. Akibat-akibat Kecemasan

<sup>74</sup>Restu Trisnova, “Studi Komparasi Saminisme Dengan Jean Paul Sartre Tentang Kebebasan: Tinjauan Filsafat Sosial”, *Jurnal Filsafat* Vol.20, Nomor 3, Desember (2010), 267.

kehidupannya. Dunia ini baginya sudah tidak ada keindahan lagi dunia dan isinya sudah Nampak neraka.<sup>75</sup>

#### **D. Tips Mengatasi Kecemasan Menurut Sartre.**

Untuk itu Sartre memberikan tips-tips untuk mengatasi kecemasan yaitu ada dua cara menurut Jean-Paul Sartre.

1. Pertama yaitu iman yang baik (*good faith*) artinya manusia sadar secara penuh atas tindakannya, tanpa adanya dorongan dari orang lain. Sehingga manusia mampu menentukan pilihannya dengan baik. Tahu betul jalan mana yang diambil dan memikirkan segala resikonya, sehingga tidak adanya suatu pikiran untuk melarikan diri dari masalah, atau tidak tanggung jawab.<sup>76</sup>
2. Kedua iman yang buruk (*bad Faith*) yaitu penolakan terhadap tanggung jawab atau melarikan diri. Banyak absurditas dalam kehidupan manusia salah satunya yaitu perasaan cemas. Akan tetapi ini bukanlah keseluruhan hidup manusia. Manusia dapat menentukannya memilih menghadapi atau melarikan diri.<sup>77</sup>

Manusia jika ingin menyembunyikan kecemasannya dan melarikan diri dari kebebasannya, maka harus tahu secara baik-baik apa yang membuatnya melarikan diri dan bersembunyi. Karena melarikan diri dari

<sup>75</sup>Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* (Jakarta: Bulan Bintang, tth), 29.

<sup>76</sup>Vincent Martin, *Filsafat Eksistensialisme*, (Kierkegaard, Sartre, Camus) ter. Taufiqurrohman (Yogyakarta: Putaka Pelajar, 2001), 43.

<sup>77</sup>Ibid.,



**BAB III**  
**AL-MARAGHI**

### A. Riwayat Hidup dan Karyanya

Ahmad Mustafa bin Muhammad bin Abdul Mu'in al-Qadhi al-Maraghi adalah nama lengkap dari al-Maraghi. Al-Maraghi lahir pada tahun 1300 H atau 1833 M, di desa Al-Maragha desa yang terletak di provinsi Suhaj, dari Kairo sekitar 700 km tepat di selatannya. Ahmad Mustafa al-Maraghi dapat dikatakan mampu menguasai berbagai ilmu agama karena kebanyakan keluarganya sebagai ulama yang taat.<sup>81</sup>

Hal ini dapat dilihat beliau dan saudara-saudaranya, tercatat sebagai ulama besar yang terkenal seperti di bawah ini:

1. Syekh Muhammad Musthafa al-Maraghi menjabat sebagai Syekh Al-Azhar selama dua periode.
2. Syekh Ahmad Mustafa Al-Maraghi, (pembahasan yang di tulis oleh penulis saat ini), pernah menjadi rektor Universitas Al-Azhar dan guru besar di Universitas Sudan.
3. Syekh Abdul Aziz al-Maraghi, menjadi dekan Fakultas Ushuluddin Universitas Al-Azhar.

<sup>81</sup>Abdul Jalal, *Tafsir Al-Maraghi dan Tafsir al-Nur Sebuah Studi Perbandingan* (Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga, 1985), 109.

Tahun 1920 ia kembali ke Kairo mengajar di Dar al-Ulum dan diangkat sebagai dosen bahasa Arab dan ilmu-ilmu syariah Islam sampai tahun 1940. Selain itu ia juga menjadi dosen di Fakultas Al-Azhar, yaitu dosen ilmu Balaghah dan sejarah kebudayaan Islam di Fakultas Adab. Ia tinggal di daerah Hilwan dan menetap di sana sampai akhir hayatnya. Sepeninggal al-Maraghi, di kota Hilwan terdapat suatu jalan yang diberi nama jalan al-Maraghi.<sup>83</sup>

Al-Maraghi mendapat pendapat penghargaan dari Faruq seorang raja mesir berupa piagam pada tahun 1361 H, karena mengajar di perguruan Ma'had

<sup>83</sup>Hasan Zaini, *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Kalam Tafsir Al-Maraghi* (Jakarta: Pedoman Ilmu jaya, 1995), 18

Tarbiyah Mua'allimat bertahun-tahun. Pada tahun 1370 beliau masih diberikan kepercayaan menjadi direktur Madarasah Usman Mahir Basya di Kairo sampai menjelang akhir hayatnya. Pada tanggal 19 Juli 1952 M ia meninggal di tempat kediamannya dan dikuburkan di pemakaman keluarganya di Hilwan.<sup>84</sup>

## **B. Latar Belakang Adanya Tafsir Al-Maraghi.**

Kandungan isi dalam berbagai tafsir memuat berita-berita yang tidak rasional, sehingga membuat al-Maraghi prihatin dengan keadaan ini. Selain itu pada masa al-Maraghi banyak kitab tafsir yang menggunakan bahasa yang sulit dicerna dan membutuhkan waktu yang lama untuk memahami terutama bagi orang awam, karena isi dari kandungan berbagai tafsir sudah tercampur dengan disiplin ilmu seperti nahwu sharf, balaghah dan lain sebagainya semakin membuat pembaca bingung.<sup>85</sup>

Dapat dilihat berbagai alasan yang membuat al-Maraghi mengeluarkan tafsirnya dengan gaya, metode dan coraknya sendiri agar masyarakat dapat menikmati tafsir dengan bahasa yang mudah dipahami, tidak sulit untuk dicerna sehingga memudahkan para pembacanya dengan sajian yang sistematis. Selain itu dapat digunakan di zaman modern ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat umumnya. Sehingga dapat dinikmati oleh kalangan apaun tanpa khawatir tidak bisa memahami ataupun mencerna isinya.<sup>86</sup>

---

<sup>84</sup>Ibid.,

<sup>85</sup>Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi jilid 1* (Semarang: Toha Putra, 1983), 3.

<sup>86</sup>Khoirul Umam, "Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82", (Skripsi—Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), 37.

## 1. Pengertian Zikir

Zikir secara bahasa, menurut al-Maraghi *āz-zikru* yaitu mengingat, antonimnya lupa namun khusus di hati, tetapi huruf *zā* apabila dikasrah (*āz-zikr*) dapat diartikan mengingat dengan hati dan lidah.<sup>87</sup> Sedangkan menurut istilah, menurut al-Maraghi bahwa zikir adalah mengingat Allah yang tunggal satu-satunya zat yang berhak untuk disembah. Berzikir sehingga dapat diartikan melakukan suatu hal yang mampu mengingat dan membangkitkan ingatan akan Allah dan kebesaran-Nya serta kemuliaan. Merupakan tanda-tanda atau ayat-ayat Allah yang menghantarkan seseorang untuk mengesakan Allah. Yang telah disebutkan dalam QS. al-Kahf ayat 18: 101.<sup>88</sup>

<sup>87</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi jilid 1*, 171.

<sup>88</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi* jilid 1, 171.  
<sup>89</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi* jilid 4 (Semarang: Toha Putra, 1993), 21-22.



mata hati dan melapangkan dada mereka. Mereka pasti mendapatkan suatu keberuntungan yang baik, dan kebaikan di dunia maupun kebaikan di akhirat.<sup>89</sup>

Zikir secara umum dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu, secara *khafī* (suara dipelankan) Al-Maraghi berkata bahwa jiwa manusia ingin dipuji, dan sangat rentang dihindangi rasa riya' ditakutkan ketika berzikir bercampur dengan sifat riya'.<sup>90</sup> *Qalb* (zikir yang dilakukan hanya dalam hati saja) dan *jali* (saat berzikir suara dikeraskan dan lantang). Kebanyakan zikir-zikir ini dilakukan oleh sebagian umat Islam.<sup>91</sup>

## 2. Tujuan Zikir

Zikir memiliki tujuan utama yang jarang diketahui oleh pelakunya yaitu "kepuasan Allah" dalam artian bukan kepuasan manusia seutuhnya yang melantunkan zikir. Apabila yang dicari kepuasan Allah, maka jalan satu-satunya yaitu melakukan zikir sesuai dengan petunjuk al-Qur'an dan sunnah Rasulullah. Dengan memperhatikan berbagai petunjuk untuk menuju Allah dengan berbagai syari'at-syari'at dalam Islam.

Zikir mempunyai dampak serba positif bagi pelakunya. Salah satu kontribusi positif adalah munculnya kemampuan pada diri seseorang untuk lebih dekat dengan Allah sehingga kehadiran-Nya terasa dekat, terutama sangat dekat

<sup>89</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-maraghi Jlid 23*, Terj. Anshari Umar Sitanggal (Semarang: Thoha Putra, 1988), 172

<sup>90</sup>Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî, jilid 3*, (Semarang: Toha Putra, 1973), 176.

<sup>91</sup>Khoirul Umam, "Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82, 4.

di hati. Selain itu zikir mampu memberikan ketentraman bagi jiwa pelakunya sekaligus senjata dari perbuatan-perbuatan buruk.<sup>92</sup>

Di bawah ini adalah beberapa tujuan zikir menurut al-Maraghi dalam beberapa ayat-ayat al-Qur'an yang telah dijelaskan secara ringkas.

#### a. Zikir Sebagai Penentram Hati

Menurut al-Maraghi dengan berzikir seseorang hatinya akan lebih tenang dan tentram, tidak mudah gundah gulana, bingung, sedih, pikiran tidak kalut serta menghilangkan berbagai rasa negatif termasuk cemas. Firman Allah SWT.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ

*“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu  
(Qs. Al-Baqarah 2:152)”*.<sup>93</sup>

Ayat di atas memberikan kepastian kepada setiap pelakunya dengan selalu berzikir dan terus berlandung kepada Allah maka hatinya akan tenang, tidak gundah, cemas, bimbang dan lain-lain. Zikir merupakan sebaik-baik amal yang mampu mendekatkan seorang hamba dengan penciptanya. Selain itu merupakan kunci bagi manusia menghadap Allah. Kunci dari setiap jalan yang gelap menuju terang, kunci dari setiap permasalahan manusia.<sup>94</sup> Al-

<sup>92</sup>Achyar Zein, “Makna Zikir Perspektif Mufassir Modern di Indonesia”, *Islamic: Jurnal Studi Keislaman* Volume 9, Nomor 2, Maret (2015): ISSN 1978-3183), 504.

<sup>93</sup>Qs. Al-Baqarah 2:152.

<sup>94</sup>Kamilus Zaman, “*Konsep Tazkiyat Al-Nafs Dalam Al-Quran: Perspektif Ahmad Mustafa Al-Maraghi Dalam Tafsir Al-Maraghi Dan Signifikasinya Terhadap Pendidikan Karakter Di Indonesia.*” (Skripsi—Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2016), 109-110.

Maraghi sendiri secara *ijmāl* menerangkan bahwa ayat di atas adalah seruan untuk selalu mengingat Allah dengan membaca kitab yang diturunkan kepada Nabi Muhammad (al-Qur'an), dengan penuh penghayatan dan memikirkan dalil-dalil yang telah dipaparkan oleh Allah di alam semesta ini, agar menjadi tanda adanya kebesaran dan bukti kekuasaan Allah serta keesaan-Nya.<sup>95</sup>

Zikir dapat dikatakan ibadah mudah, dan merupakan ibadah paling ringan, yang kurang disadari oleh kebanyakan manusia umumnya, sekaligus tinggi kedudukannya serta utama di sisi-Nya. Hal ini dikarenakan gerak lidah adalah gerak yang paling ringan dan mudah dilakukan di segenap anggota badan lainnya. Seandainya anggota badan lainnya mampu bergerak sebanyak lidah bergerak (karena zikir), maka akan lebih letih, dan mungkin akan sulit dilakukan oleh siapapun kecuali orang-orang tertentu pilihan Allah.<sup>96</sup> Hal ini tertuang dalam firman Allah Swt Surah Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Ar-Ra'd: 28).<sup>97</sup>*

Menurut al-Maraghi, mengenai ayat di atas hanya orang-orang yang berimanlah hatinya akan selalu tenang jika mengingat Allah. Namun jika

<sup>95</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi jilid 30 Ter. K. Anshori* (Semarang: Toha Putra, 1993), 30-31.

<sup>96</sup><http://eprints.iain-surakarta.ac.id/1403/1/full.pdf> di akses pada tanggal 09-Mei, 2018.

<sup>97</sup>Departemen Agama RI, *Mushaf dan terjemah* (Jakarta: Cahaya Qur'an, 2012), 252.

ragu terhadap wujud-Nya, maka akan nampak dalil-dalil keesaan Allah. Hatinya akan tenang dan hilanglah kegelisahannya. Karena diliputi rasa takut kepada-Nya hal ini, Allah melimpahkan cahaya iman untuk melenyapkan kegelisahan dan kesedihan.<sup>98</sup> Firman Allah Swt.

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانٍ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۚ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

*“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun.”<sup>99</sup>*

Ayat di atas menjelaskan secara ringkas melalui artinya, bahwa hati manusia dapat tenang dan jiwa tentram apabila sering menyebut nama Allah dengan berzikir, selain itu hati manusia penuh dengan cinta sehingga ketika disebutkan nama Allah serta dibacakan ayat-ayat-Nya keimanan mereka akan bertambah. Karena pada dasarnya di dalam diri manusia ada jiwa spiritualnya. Al-Maraghi menafsirkan ayat di atas, bahwa Allah telah menurunkan perkataan baik dalam al-Qur'an yang penuh hikmah dan kebenaran, karena di dalamnya terdapat petunjuk bagi manusia. Selain itu

<sup>98</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi jilid 12* Ter. K. Anshori dkk (Semarang: Toha Putra, 1983), 185-186

<sup>99</sup>QS. Al-Zumar 39:23.





Menurut al-Ghazali, muhasabah merupakan upaya dari *i'tisham* dan *istiqomah*. *I'tisham* sendiri dapat diartikan dengan berpegang teguh dan memelihara dari nilai-nilai syari'at. Sedangkan *istiqomah* yaitu keteguhan diri dalam menolak segala hal yang berbau negatif.<sup>110</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادَةٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

<sup>110</sup>Imam Al-Ghozali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin* (Jakarta Timur: Akbar, 2008), 426



Maksud ayat di atas adalah kerjakan apa yang diperintahkan dan jauhilah larangannya, namun perhatikanlah apa yang telah kamu kerjakan apakah bermanfaat bagi akhiratmu pada hari perhitungan dan pembalasan kelak sehingga tidak akan merugikan.<sup>112</sup>

1. Nasehat yang baik, dalam artian memberikan saran dengan tutur kata yang halus tanpa menyinggung perasaan orang, sehingga tidak membangkitkan amarah dan timbulnya pertikaian.

2. Obat bagi segala penyakit, seperti riya', syirik, dan dengki serta semua penyakit lainnya. Apabila manusia mempunyai sifat yang tercela dalam hati, maka hatinya akan terasa sesak, seperti meragukan keimanannya

<sup>112</sup>Bahrūn Abu Bkkr, dkk, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi Oleh Ahmad Mustafa Al-Maraghi*, Vol.28 (Semarang: Cv Toha Putra, 1993), 82-85.



sendiri, timbulnya rasa durhaka, permusuhan, menyukai kemaksiatan, dan membenci kebaikan serta kebenaran.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

*“Dan apabila aku sakit, Dialah menyembuhkan aku”.*<sup>113</sup>

Menurut al-Maraghi dalam tafsiran ayat di atas, tidak ada seorang pun yang mampu menyembuhkan beragram macam penyakit dengan segala cara apapun kecuali Allah. Karena Dialah yang Maha menghidupkan dan pula yang mematikan, hanya pada-Nya semua akan kembali.<sup>114</sup>

3. Al-Qur'an sebagai jalan penerang agar terhindar dari kegelapan, dan merupakan petunjuk bagi setiap manusia.

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

*“Katakanlah Al-Qur’an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang mukmin”.<sup>115</sup>*

Menurut tafsir al-Maraghi, sesungguhnya al-Qur'an sebagai petunjuk pada kebenaran, dan obat bagi penyakit yang ada dalam dada seperti, kecemasan dan keraguan. Oleh sebab itu, al-Qur'an penuh mukjizat serta memberi penjelasan pada pembacanya.<sup>116</sup>

<sup>113</sup>QS. Al-Syu'ra 26:80.

<sup>114</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi, jilid 19* (Semarang: Toha Putra, 1983), 123-124.

<sup>115</sup>OS. Al- Fussilat 41:44

<sup>116</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi, jilid 24* (Semarang: Toha Putra, 1987), 259-260.

*“Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang beriman dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”<sup>118</sup>*

Al-Maraghi dapat mengambil pelajaran dalam Al-Qur'an, yang mana isi al-Qur'an dapat menghilangkan segala penyakit bersarang di dada ataupun penyakit fisik seperti kekafiran, kemunafikan serta kejahatan lainnya. Al-Qur'an juga sebagai petunjuk bagi umat manusia khususnya Islam sebagai kebenaran dan kebaikan, semua itu ditunjukkan kepada umat yang beriman dan mau menerima dakwah serta orang mukminlah yang mendapatkan rahmat.<sup>119</sup>

*Tafakkur* merupakan istilah Arab yang artinya untuk berpikir. Sedangkan menurut Alfairuzabadi salah seorang linguist muslim awal terkemuka, *Al-Fikr* (pikiran) adalah refleksi atas sesuatu; *Alfakr* adalah

<sup>119</sup>Al-Maraghi, *Tafsir al-Maragi jilid 11*, 234-237.

bentuk jamaknya. Menurut pandangannya, *fikr* dan *tafakkur* adalah sinonim dan keduanya memiliki makna yang identik, yang menurutnya sama. Jadi *tafakkur* adalah suatu pemikiran manusia yang berbeda-beda dan berdasarkan kedalaman iman yang ada di dalam diri masing-masing manusia<sup>120</sup> Dalam kamus Munawwir, Ahmad Warson Menjelaskan arti *fakkara* yaitu memikirkan, mengingat. Namun kata *alfikr* yang mana adalah bentuk masdarnya dapat diartikan pendapat ataupun pikiran.<sup>121</sup>

Dr. Yusuf Qardawi dalam kitab *Al-Quran* berbicara tentang akal dan ilmu pengetahuan menulis bahwa, “pemikiran merupakan sesuatu kekuatan yang berusaha mencapai suatu ilmu pengetahuan. Dan *tafakkur* adalah bekerjanya kekuatan itu dengan bimbingan akal. Dengan kelebihan itulah manusia berbeda dengan hewan. Dan obyek pemikiran adalah sesuatu yang dapat digambarkan dalam hati bukan yang lain”.<sup>122</sup>

Al-Ragib Al-Asfahani juga meriwayatkan beberapa pendapat kalangan yang dilontarkan oleh sastrawan Arab untuk menjelaskan makna asli penggunaan bahasa Arab *Al- Fikr*. Ia berkata, “kalimat ini merupakan hasil proses perubahan dari bentuk kata *al-fark* “menggosok”. Bentuk *fark* digunakan untuk obyek yang konkrit, sedangkan *fikr* digunakan untuk

<sup>120</sup>Badi Jamal, *Islamic Creative Thinking* (Jakarta: Mizan, 2007), 14-15.

<sup>121</sup>A. Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir, Arab-Indonesia Terlengkap* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1068.

<sup>122</sup>Yusuf Qardawi, *Al-`Aql Wa Al-`Ilmu Fi Al-Quran Al-Karim*, Alih Bahasa Abdul Hayyi Al-Kattani, dkk, cet ke-1, (Kairo: Maktabah Wahbah, 1996), 41-42.



*(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka. (Ali-Imran:191).<sup>126</sup>*

Maksud ayat di atas menurut al-Maraghi adalah orang-orang yang mau berpikirlah yang mampu mengambil hidayah ataupun anugerah dari Allah, mengagungkan Allah, mengingat akal dan keutamaannya, segala sikap dan perbuatan mereka. Sehingga mereka bisa berdiri, duduk berjalan, berbaring dan sebagainya. Karena hanya melakukan zikir pada Allah belumlah cukup untuk menjamin hadirnya hidayah, sehingga harus dibarengi dengan memikirkan segala keindahan ciptaan-Nya.<sup>127</sup>

Al-Maraghi mengartikan tafakkur sebagai suatu perenungan baik dilakukan dengan berdiri, duduk maupun berbaring. Yaitu merenung terhadap dalil-dalil yang jelas dan kekuasaan Allah, alam beserta isinya, seperti halnya memikirkan ciptaan Allah yang ada di bumi maupun dilangit dengan selalu menyebut nama-Nya. Bertafakkur dengan merenungkan segala dalil-dalil al-Qur'an dan memahaminya.<sup>128</sup>

---

<sup>126</sup>Qs. Ali-Imran 3:191.

<sup>127</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terjemahan Tafsir al-Maraghi jilid 4* (Semarang: Toha Putra, 1993), 290.

<sup>128</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi Jilid 23*. Ter. Anshari Umar Sitanggal (Semarang: Thoha Putra, 1988), 172.











### E. Faktor adanya perintah Zikir

Zikir merupakan suatu perintah, yang mempunyai beberapa faktor, sehingga zikir bukan hanya sebagai suatu peringatan saja, melainkan sudah menjadi anjuran untuk beribadah kepada Allah. Adapun faktor utama yaitu, untuk memperbaiki hati, jika hati baik maka semuanya secara tidak langsung akan ikut baik dan untuk menghindari diri dari godaan pada diri manusia, baik dari dalam maupun luar. Karena zikir dapat dijadikan sebagai benteng dalam diri manusia.

Zikir merupakan prinsip dan kontinuitas di mana kondisi untuk selalau mengingat Allah, dengan tujuan untuk menghilangkan rasa yang timbul akibat penyakit hati, termasuk rasa takut dan cinta yang mendalam. Adapun faktor-faktor adanya perintah berzikir.

### 1. Al-Nisyan (Lupa)

Manusia adalah tempatnya lupa, sehingga dalam al-Qur'an memiliki sebutan *al-insani*, berasal dari kata *nasiya-yansa* yang artinya lupa. Sedangkan menurut Ibn Abbas manusia disebut *insan* karena manusia melupakan janjinya kepada Allah. *Al-Nisyan* atau sifat lupa, merupakan suatu sifat yang mampu menimbulkan masalah. Karena lupa bukanlah suatu sifat yang tepat dalam kehidupan, meskipun pada dasarnya manusia adalah tempatnya lupa, namun sifat ini mempunyai pengaruh

Sifat lupa merupakan suatu kodrat yang sudah melekat pada diri manusia, lupa akan segala hal, tentang hal-hal yang sebelumnya tersimpan dalam memori otak.<sup>142</sup> Al-Qur'an menjelaskan jenis lupa di dalam ayat di bawah ini.

*Artinya” Kami akan membacakan (Al-Qur’an) kepada (Muhammad) maka kamu tidak akan lupa.”<sup>143</sup>*

<sup>141</sup>Ibid., 70.

<sup>142</sup>Ibid.,

<sup>143</sup>QS. Al-A'ala 87:6.

<sup>144</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Jilid 30*, 218.

قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوَيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا أَنسَانِيهِ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ

أَذْكُرُهُ وَآتَخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ عَجَبًا

Artinya “Maka sesungguhnya aku lupa, (menceritakan tentang) ikan itu dan tidak adalah yang melupakan aku untuk menceritakannya kecuali setan”.<sup>145</sup>

Untuk mengatasi penyakit lupa, Allah memberikan tips yaitu dengan berzikir kepada Allah, agar ingat akan nikmat Allah dan karunia-Nya serta tanda-tanda kekuasaannya. Sehingga manusia mampu mengimannya segala bentuk kekuasaan Allah, baik yang dapat dijangkau akal maupun tidak.<sup>146</sup>

## 2. Syahwat atau Hawa Nafsu

Allah menciptakan jiwa yang sempurna tanpa satupun kekurangan, dan Allah memberikan kepada setiap jiwa suatu jalan kefasikan dan ketakwaan. Hal ini tercantum dalam surah al-Syams 91:7-11. Namun Allah menciptakan jiwa (*Nafs*) setiap orang tidaklah sama melainkan berbeda-beda, apakah setiap orang mampu menjada hawa nafsunya atau tidak.<sup>147</sup> Firman Allah

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

<sup>145</sup>QS. Al-Kahf 18:63.

<sup>146</sup>Khoirul Umam, “Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82, 72.

<sup>147</sup>Ibid.,

*Artinya “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya”.*<sup>148</sup>

Al-Maraghi mengartikan hawa, yaitu suatu kecenderungan jiwa (*nafs*) kepada syahwat, karena mengikuti keinginan syahwat merupakan tingkah laku hewan, yang mana manusia telah melalaikan potensi akal yang diberikan oleh Tuhannya yang berupa keistimewaan itu. Padahal manusia diciptakan sebaik-baik ciptaan.<sup>149</sup>

Orang-orang yang melampaui batas dan selalu mengutamakan hidup didunia maka nerakalah tempatnya. Namun sebaliknya orang yang mampu melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhi larangannya serta berlaku hati-hati maka surgalah tempatnya. Dengan maksud di dalam surah ini terdapat dua sifat yaitu bahagia dan celaka.<sup>150</sup>

### 3. Cinta Dunia

Allah memberi perumpamaan, bahwa dunia ini hanyalah sementara, Allah juga memberikan peringatan kepada manusia agar tidak terlena dengan dunia. Hal ini terbukti semakin banyak orang yang lalai apalagi zaman semakin modern dari zikir kepada Allah. Karena kecintaannya terhadap materi dan anaknya.<sup>151</sup>

<sup>148</sup>QS. Al-Nazi'at 79:40.

<sup>149</sup>Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi jilid 10* (Semarang: Toha Putra, 1985), 168-169.

<sup>150</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi jilid 30*, 61.

<sup>151</sup> Sebagaimana terkandung dalam QS. Al-Imran 3:14.

<sup>153</sup> Khoirul Umam, "Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82", 53.

Al-maraghi mengatakan semakin seseorang melupakan zikir maka semakin dominan kebiasaannya pada hal yang bersifat jasmani dan melupakan hal yang bersifat rohani. Allah mensifati orang-orang yang sibuk dengan kehidupan dunia dan melupakan kehidupan akhirat, menjadikan mereka seperti orang kafir yang buta dan tuli, matanya terkena kelemahan dalam melihat.<sup>155</sup>

<sup>155</sup>Ibid., 167.

## BAB IV

## ANALISIS

### A. Kecemasan Manusia Modern.

Jalaludin Rahmat mengartikan kecemasan yaitu adanya kecenderungan manusia untuk menutup diri pada umumnya, dan disertai adanya perilaku menghindar karena takut akan komentar-komentar yang belum diterima. Sehingga berpikiran secara berlebihan bahwa orang lain akan menghakimnya atas persepsi diri apapun yang dialami adalah hal negatif, menurutnya hal seperti ini harus dihindari.<sup>156</sup>

Seperti Jalaludin Rahmat, Sartre menganggap kecemasannya terjadi karena penilaian orang lain, yang sudah terjadi dan belum terjadi. Seperti halnya manusia cemas dengan pikirannya sendiri, jika orang lain menilainya bodoh. Sehingga melarikan diri dari lingkungannya dan mengasingkan diri. Seperti inilah yang dikatakan bahwa kualitas imannya buruk (*bad faith*) karena sering melarikan diri.<sup>157</sup>

Contoh seorang takut akan anggapan-anggapan orang lain yang belum terjadi, yang menganggap dirinya jelek padahal orang lain belum menilainya seperti itu. Sehingga dipenuhi oleh pikiran-pikiran negatif yang belum terjadi dan

<sup>156</sup>Hamzah Mutahari, “*Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016*”, (Skripsi-- Universitas Negeri Yogyakarta), 5.

<sup>157</sup>Harun Hadiwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat 2* (Yogyakarta: Kansius, 1980), 172.



<sup>158</sup>Setyo Wibowo, *Majala Driyarkara, Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre* (Yogyakarta: Kanisius, 2011), 30.

### B. Implementasi Zikir Al-Maraghi Terhadap Kecemasan Sartre.

Manusia mempunyai pilihan dalam hidupnya, yaitu melarikan diri atau menghadapi permasalahan yang dihadapi dalam konsep kecemasan Jean Paul sartre, tetapi kebanyakan manusia telah melarikan diri dari masalahnya sehingga mengalami kecemasan ataupun kegelisahan yang berat. Seperti halnya melarikan diri dari tanggung jawabnya dan lain sebagainya. Penulis mengaitkan antara berbagai kecemasan manusia dalam konsep Jean Paul Sartre, dengan konsep zikir al-Maraghi, yang mana di dalam zikir tersebut ada berbagai cara mengatasi kecemasan manusia dalam konsep Jean Paul Sartre atau pun pada masalah manusia modern.

Cara menghilangkan kecemasan menurut al-Maraghi yaitu dengan mengingat Allah ataupun kalimat-kalimat Allah seperti tahmid, tahlil, takbir, istighfar, tilawah al-Qur'an, dan lain sebagainya. Namun dilakukan secara *khafī* (suara dipelankan) menurut al-Maraghi, karena jiwa manusia sesungguhnya sangat menginginkan suatu pujian, dan sangat rentang dihindangi rasa riya'. Maka

Cara lain menurut al-Maraghi yaitu, bertafakkur terhadap dalil-dalil yang jelas dan kekuasaan Allah, alam beserta isinya, seperti halnya memikirkan ciptaan Allah bagaimana manusia bisa tercipta, bagaimana asal mula hewan dan lain sebagainya. Semua itu terjadi karena adanya kekuasaan Allah, maka Allah akan membuka mata hati mereka dan melapangkan dadanya apabila manusia mau merenungkan kekuasaan-Nya yang begitu besar itu. Mereka pasti akan mendapatkan suatu keberuntungan yang benar, dan kebaikan di dunia maupun di akhirat.<sup>160</sup>

<sup>159</sup>Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Jilid 3* (Beirut: Dar al-Fikr, 1973), 176.

<sup>160</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Jilid 23*. Ter. Anshari Umar Sitanggal (Semarang: Thoha Putra, 1988), 172.

<sup>161</sup>Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikolog Sufistik dan Humanistik* (Semarang: Rasail, 2005), 30.  
<sup>162</sup>Sa'id Hawwa, *Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun-Nafs terpadu: Intisari Ihya Ulumuddin)* (Jakarta: Robbani Press, 1998), 167-168.

Adapun Tanda-tanda orang telah dekat dengan Allah ataupun zikirnya, tafakkur dan muhasabah dikatakan berhasil, yaitu seseorang yang tenang hatinya (*al-nafs l-muthma'inna*) dan Allah meridhai jiwanya. Firman Allah Swt.

*“Wahai jiwa-jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambaku, dan masuklah ke dalam surgaku.”<sup>163</sup>*

<sup>163</sup>QS. Al-Fajr 88:27-30.

<sup>166</sup>M. Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuh Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, 88.

Maraghi seseorang yang mau berzikir maka hatinya akan tenang tentram tidak akan adanya rasa gelisah dan cemas lagi karena segala sesuatu telah diserahkan kepada Allah.<sup>167</sup>

Salah satu perkara dari empat perkara yang dituangkan al-Maraghi dalam surah yunus yaitu, adanya obat bagi segala penyakit, yang bersarang di dada dan sulit dihilangkan, seperti suka pamer, tidak suka atas nikmat orang lain yang diberikan oleh Allah untuknya dan lain sebagainya. Apabila manusia mempunyai sifat yang tercela dalam hati, segeralah dihilangkan agar hatinya tidak terasa sesak dan sulit menerima kenyataan, seperti meragukan keimanannya sendiri, timbulnya rasa durhaka, permusuhan, menyukai kemaksiatan, serta membenci kebaikan, kebenaran. Semua itu disebabkan manusia kurang mendekatkan diri kepada Sang Penciptanya.<sup>168</sup>

Menurut al-Maraghi siapa yang membutakan mata dan hatinya dengan sengaja untuk mengingat Allah dan tenggelam dalam kesenangan dunia, kemegahan serta nafsu-nafsunya. Maka Allah akan mengutus setan-setan dan jin yang membuat manusia terlena dan terpengaruh dalam syahwat dan bergelut dalam kesenangan serta kemegahan dunia. Sehingga menjadikan manusia tidak ragu lagi ketika melakukan dosa dan hal yang diharamkan.<sup>169</sup>

<sup>167</sup>Kamilus Zaman, "Konsep Tazkiyat Al-Nafs Dalam Al-Quran: Perspektif Ahmad Mustafa Al-Maraghi Dalam Tafsir Al-Maraghi Dan Signifikasinya Terhadap Pendidikan Karakter Di Indonesia." (Skripsi—Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2016), 110.

<sup>168</sup>Khoirul Umam, "Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi penafsiran terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82", 53.

<sup>169</sup>Ibid., 60.



Sehingga dapat dipahami, bahwa semua ayat-ayat zikir yang dituangkan al-Maraghi mempunyai inti yaitu, mengingatkan manusia agar berzikir kepada Allah, karena dengan berzikir hati yang mati akan hidup. Zikir adalah hakikat sesungguhnya untuk menghidupkan hati, jika manusia tidak berzikir maka akan kehilangan hatinya yang hidup, seperti hampa, bingung, gelisah, layaknya tidak ada jalan lagi untuknya, namun jika hati yang hidup selalu dekat, ingat, dengan Sang Pencipta, berbeda jika hatinya mati, semuanya terasa sesak, menimbulkan rasa kegelisah, cemas, takut, dan lain-lain. Sehingga berzikirlah pada Allah agar hatimu menjadi tenang dan tentram.

Lantas bagaimana dengan orang yang atheis ataupun yang tidak bertuhan mengatasi kecemasan, yaitu dapat dilakukan dengan merenung atau menyendiri di tempat yang menurutnya nyaman dan menghabiskan waktu dalam kesunyian. Dapat dilakukan dengan cara lain seperti meditasi dengan melepaskan pikiran dari segala hal membebani, maupun mencemaskan dalam hidup dengan cara menarik nafas secara perlahan dari hidung dalam-dalam, simpan sebentar, lalu lepaskan pelan-pelan. Melakukan hal-hal yang mampu mengurangi rasa cemas seperti halnya, berenang, ataupun hobi berolahraga dan lain sebagainya. Tujuannya yaitu sama menghilangkan rasa cemas, dan pikiran-pikiran negatif yang bersarang dalam hati dan akal.

1. Jean Paul Sartre mengartikan manusia adalah makhluk yang penuh kecemasan, dengan berbagai pikirannya terhadap orang lain dan dirinya sendiri, menjadikan timbulnya beban pikiran. Dan beban pikiranlah yang menyebabkan manusia mengalami stress, depresi, gelisah serta cemas. Jika seperti itu, terjadilah sesuatu yang tidak beres dalam hidup manusia. Semua itu, karena manusia terhanyut dengan kehidupan sehari-harinya, yang mana manusia akan saling mengobarkan satu sama lain. Manusia yang tidak memiliki bekal dalam berinteraksi dengan orang lain akan direndahkan dengan tujuan kepuasan, sehingga manusia akan saling tatap menatap ataupun saling melempar pandangan. Sartre memberikan solusi ataupun pilihan terhadap manusia, yaitu menghadapi tanpa memikirkan untuk melarikan diri (*Good Faith*), ataupun menolak adanya tanggung jawab yang diterima (*Bad Faith*) hal itu dikarenakan iman seseorang adalah buruk.

2. Berzikir pada hakikatnya yaitu senantiasa mengiangt Allah baik dengan lisan ataupun dengan hati, melalui kalimat-kalimat, kekuasaannya (*Tafakkur*) dan dalil-dalil yang jelas serta muhasabbah diri terhadap-Nya. Tafakkur dapat diartikan sebagai *fikr* (pikiran) adalah refleksi atas sesuatu. Yang berarti suatu pemikiran manusia yang tidak sama antara manusia satu dengan yang lain dan berdasarkan kedalaman iman yang ada di dalam dirinya. Yang mana mengingat Allah sambil

berdiri, duduk, berbaring yang mana pikirannya tidak lepas dari Allah memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi. Sedangkan Muhasabah sendiri yaitu suatu jalan yang dianggap manusia yang baik untuk meningkatkan derajat penyucian diri. Di sini bertemulah 3 hal yang tidak terpisahkan, yaitu muhasabah, zikir dan pikir. Pertama intropeksi diri, kemudian dipikirkan semua yang terjadi itu, maka lantaran dipikirkan timbullah ingatan sebagai kesimpulan dari berpikir, yaitu bahwa semua itu tidaklah terjadi dengan sendirinya, melainkan ada Tuhan Yang Maha Penciptanya, itulah Allah. Sehingga segala macam masalah termasuk segala kecemasan semua dapat di atasi dengan selalu mengingat Allah dengan zikir, tafakkur dan muhasabbah.

## B. Saran

Dalam pembahasan ini masih banyak kekurangan, beberapa saran untuk para pembaca khususnya bagi orang-orang yang mengalami kecemasan.

1. Apapun yang dihadapi manusia, maka mendekatlah kepada-Nya, sejatinya Allahlah yang memberi titik terang pada setiap masalah yang dihadapi hamba-hambanya. Oleh karena itu, berzikirlah dengan menyebut naman-Nya, maka hatimu akan tenang dan tentram.
2. Memperhatikan segala sesuatu dari hal terkecil sampai hal yang terbesar, yang menghambat jalannya menuju Allah, seperti melakukan maksiat kecil yang dilakukan terus-menerus akan akan menumpuk menjadi maksiat besar, dan memperhatikan segala sesuatu yang akan masuk ke dalam perut, seperti makanan haram, *shubhat*, dan lain sebagainya.



- Fahmi, Musthafa. Tth. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang
- Freud. 2001. *Seri Siapa Dia?* Jakarta: Erlangga.
- Ghazali, Imam, Abu Hamid. 1995. Raudhah: *Taman Jiwa Kaum Sufi*. Surabaya: Risalah Gusti.
- Hadiwijono, Harun. 1980. *Sari Sejarah Filsafat Barat 2*. Yogyakarta: Kansius.
- Ismail, Fuad Farid, Mutawalli, Abdul Hamid. 2012. *Cara Mudah Belajar Filsafat Barat dan Islam*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Jamal, Badi. 2007. *Islamic Creative Thinking*. Jakarta: Mizan.
- Karzon Ahmad, Anas, Tazkiyatun Nafs. 2017. *Gelombang energi penyucian Menurut al-Qur'an dan as-Sunnah di Atas Manhaj Shaalafus Shaalih*. Jakarta: AkbarMedia
- K. Bertens. 2001. *Filsafat Barat Kontemporer Prancis jilid II*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kattsoff, Lewis O. 1992. *Pengantar Filsafat*, ter. Soejono Soemargono, dari *element of Philosophy*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Martin, Vincent. 2001. *Filsafat Eksistensialisme, (Kierkegaard, Sartre, Camus)* ter. Taufiqurrohman. Yogyakarta: Putaka Pelajar.
- Mubawwir, A. Warson Munawwir. 1997. *Kamus Al-Munawwir, Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progresif.
- Muzairi. 2002. *Eksistensialisme Jean Paul Sartre Sumur Tanpa Dasar Kebebasan Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Naustion, Ahmad, dkk. 2016. *Akhlaq Tasawuf Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasian Disertai Biografi dan Tokoh-tokoh Sufi*. Jakarta: Rajawali Perss.
- Naution, Harun. 1991. *Pembaharuan dalam Islam Sejarah Pemikiran dan Gerakan*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Nawawi, Ismail. 2008. *Risalah Dzikir dan Do'a Penerobos Tirai Rahasia Illahi (Tinjauan dari Sudut AqidahFiqih dan Tasawuf)*. Surabaya: Karya Agung.
- Nihayah, Zahrotun, Hartati Netti. 2004. *Islam dan psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Paul Sartre, Jean. 2002. *Pengantar Teori Emosi*. Yogyakarta: Jendela.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Seks dan Revolusi*. Yogyakarta: Narasi dan Pustaka Promethea.
- Poedjawijatna. 2002. *Pembimbing Ke Arah Alam Filsafat*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Press.
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Yogyakarta: UIN-Malang Press.
- Richar, Ian. 2001. *Dunia Spiritual Kaum Sufi* (Harmonisasi antara dunia mikro dan makro). Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Safaria, Triantoro. 2005. *Autisme*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sanusia M. 2012. *Berbagai Terapi Kesehatan Melalui Amalan-amalan Ibadah*. Jogjakarta: Najah.
- Strathern, Paul. 2001. *90 Menit Bersama Sartre*. Jakarta: Erlangga.

- Sudar. 1997. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sudarto. 2002. *Metodologi penelitian Filsafat*. Jakarta: PT RajaGrapindo Persada.
- T.Z. Lavine. 2002. *Petualangan Filsafat dari Socrates ke Sartre*, terj. Andi Iswanto dan Deddy Andrian Utama. Yogyakarta: Jendela.
- Wibowo, A. Setyo. 2011. *Majalah Driyarkara, Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre*. Yogyakarta: Kansius.
- Zaini, Hasan. 1995. *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Kalam Tafsir Al-Maraghi*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.
- Zubair A Charis, Bakker Anton. 1990. *Metodologi Penelitian Filsafast*. Yogyakarta: Kanisius.

## JURNAL

- Azmarina, Rani. "Desenitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik", *Humanitas* Vol. 12 No. 2.
- Dewi P. Yenny, Andri. 2007. "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan", *Maj Kedokt Indon*, Volum: 57, Nomor: 7, Juli.
- Ekawati, Dian. 2015. "*Eksistensialisme, Tarbawi yah*", Vol. 12, No. 01, Edisi Januari – Juni.
- Paul Sartre, Jean. 2012. "Kebebasan manusia dan konflik dalam pandangan eksistensialisme Jean-Paul Sartre". *Esensia* Vol. XIII No. 1 Januari.
- Kumala, Olivia Dwi, dkk. 2017. "Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi, Psymphatic", *Jurnal Ilmiah Psikologi Juni*, Vol. 4, No.1.
- Muslimin, Koirul. 2013. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan berkomunikasi di depan umum", *Jurnal Interaksi, Vlol II, No. 2, Juli*.
- Nur Anna, Dian. 2013. Manusia Yang Bebas Perspektif Islam Terhadap Pemikiran Sartre, *Religi*, Vol. IX, No. 2. Juli: 232-253.
- Rpfiqoh, Tamama. 2016. "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi", *Jurnal KOPASTA*, 3(2).
- Sirregar, Mahmuddin. 2015. "Filsafat Eksistensialisme Jean- Paul Sartre", *Yurisprudentia* Volume 1 Nomor 2 Desember.
- Trisnoya, Restu. 2010. "Studi Komparasi Saminisme Dengan Jean Paul Sartre Tentang Kebebasan: Tinjauan Filsafat Sosial", *Jurnal Filsafat* Vol.20, Nomor 3, Desember.
- Zein, Achyer. 2015. "Makna Zikir Perspektif Mufassir Modern di Indonesia", *Islamic: Jurnal Studi Keislaman* Volume 9, Nomor 2, Maret: ISSN 1978-3183.



# SKRIPSI

- Dyah Wahyu Puspitasari, Putri. 2016. *“Kepribadian Tokoh Utama Viktor Larenz Dalam Roman Die Therapie Karya Sebastian Fitzek Teori Psikoanalisis Freud”*. Skripsi—Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faricha. 2012. *“Narkoba dan Terapi Psikosufistik (Studi Analisa Terhadap Cara Penyembuhan Mental Pecandu Narkoba di Pondok Suryalaya (Inabah XIX Surabaya)”*. Skripsi---IAIN Surabaya.
- Kurniasari, Nertyas. 2014. *“Hubungan antara Intensitas DZIKIR Dengan Kecemasan Menjelasng Ujian Nasional Pada Siswa SMA di MAN 1 di Yogyakarta”* (Skripsi---UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sulistiyarningsih, Heni. 2006. *“Kebebasan Bertindak Menurut Jean Paul Sartre”*. Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Sylvia Utami, Tika. 2011. *“Ketidaktunggalan Identitas Dalam Novel Kering Iwan Simatupang, Tinjauan Berdasarkan Eksistensialisme Jean-Paul Sartre*. Skripsi—Universitas Indonesia
- Mella Yissafina, Diana. 2015. *“Eksistensialisme Jean Paul Sartre Dan Relevansinya Dengan Moral Manusia”* (Skripsi---UIN Walisongo Semarang.
- Mutahari, Hamzah. 2016. *“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016”*. Skripsi-- Universitas Negeri Yogyakarta.
- Umam, Khoirul. 2011. *“Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi penafsiran terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82”*. Skripsi—Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Zaman, Kamilus. 2016. *“Konsep Tazkiyat Al-Nafs Dalam Al-Quran: Perspektif Ahmad Mustafa Al-Maraghi Dalam Tafsir Al-Maraghi Dan Signifikasinya Terhadap Pendidikan Karakter Di Indonesia.”*. Skripsi—Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## INTERNET

- <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/1403/1/full.pdf> di akses pada tanggal 09-Mei, 2018  
[http://etheses.uin-malang.ac.id/1474/6/08410096\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1474/6/08410096_Bab_2.pdf) di akses pada 18-03-2018  
<https://barudakgudang.wordpress.com/2009/07/22/sekilas-tentang-logistik/> 06-07-2018